

# NUESTRA CASA

La actualidad de Amavir



## Todo listo para celebrar la Navidad



Las residencias de Amavir ultiman estos días los preparativos para vivir por todo lo alto estas fiestas tan entrañables.

Ante la proximidad de las fiestas navideñas, las residencias de Amavir están preparando ya un amplio programa de actividades para que las personas mayores puedan celebrar estos días en compañía de sus familiares. Los propios mayores han venido trabajando en los talleres de terapia ocupacional y animación en la elaboración de adornos navideños con los que engalanar las residencias. No faltarán los belenes y los árboles de Navidad y, por supuesto, los regalos de Papá Noel y los Reyes Magos, sin olvidarnos del Olentzero en las residencias de Navarra y del Caga Tió en Cataluña.

Se están ultimando también los menús especiales navideños, así como el programa de eventos, visitas de colegios y de grupos de voluntarios, concursos, conciertos de villancicos, excursiones a los centros de los municipios para ver las luces de navidad y la decoración y otras muchas cosas más. Como en años anteriores, tendremos también ocasión estas fechas de volver a mostrar nuestra solidaridad, por ejemplo, ayudando al programa “Ningún mayor sin regalos”, que lleva regalos de Navidad a las personas mayores que tienen que pasar estos días hospitalizadas, y celebrando mercadillos solidarios en las residencias en favor de distintas ONGs y fundaciones.

## Reafirmamos nuestro compromiso contra la violencia de género

Un año más, el 25 de noviembre todos los centros de Amavir se vuelcan con la celebración de numerosas actividades con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, reafirmando así nuestro compromiso con la eliminación de esta lacra social. Amavir forma parte del grupo “Empresas por una sociedad libre de violencia de género”, liderado por el Ministerio de Igualdad, y colabora con distintas administraciones y entidades sociales facilitando oportunidades laborales a mujeres víctimas.



# Barcelona acoge la VI Jornada del Comité de Bioética de Amavir

Se celebró en el salón de actos de la residencia Amavir Horta, con más de un centenar de asistentes.

El Comité de Bioética Asistencial de Amavir ha celebrado la sexta edición de sus Jornadas de Bioética en Barcelona, bajo el título “Nuevas miradas sobre el sentido de la vida: desafiando estigmas”. La cita reunió a destacadas voces del ámbito de la bioética, la filosofía y la gerontología para reflexionar sobre el valor del cuidado, la responsabilidad y la dignidad en una sociedad marcada por la fragilidad humana.

La jornada contó con la participación de Montserrat Esquerda, decana de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna-URL y presidenta de la Comisión de Deontología del Consejo de Colegios de Médicos de Cataluña;



Francesc Torralba, catedrático de la Universitat Ramon Llull y director de la Cátedra de Pensamiento Cristiano del Obispado de Urgell y de la Cátedra Ethos de Ética Aplicada; y Mónica Ramos Toro, doctora en Antropología Social y especialista en envejecimiento y género.

Con esta sexta edición, Amavir reafirma su compromiso con la reflexión ética y humanista en el ámbito de los cuidados, promoviendo espacios de pensamiento que ponen en el centro la dignidad, la responsabilidad y la atención a las personas en todas las etapas de la vida.



## Celebramos la III Jornada Amavir de Terapia Ocupacional

Centrada en los productos de apoyo y las ayudas para la autonomía personal.

Amavir celebró hace unas semanas su III Jornada de Terapia Ocupacional, un encuentro dirigido a profesionales del ámbito sociosanitario con el objetivo de actualizar conocimientos sobre productos de apoyo y recursos disponibles para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y dependientes.

El evento, desarrollado en colaboración con Sociosan y Rehagirona, y celebrado en la residencia Amavir Vicálvaro, contó con la participación de destacadas terapeutas ocupacionales como Ara Isabel Barradas, Silvia Checa y Guadalupe López, quienes compartieron su experiencia y conocimiento en materia de atención y rehabilitación.

**ACTUALIDAD**

# Día Mundial del Alzheimer: Uniendo recuerdos pieza a pieza

**Residentes y familias celebran esta fecha compartiendo recuerdos.**

Con motivo del Día Mundial del Alzheimer, en nuestro centro quisimos rendir un homenaje muy especial a nuestros mayores y a sus recuerdos. Para ello, invitamos a las familias a enviarnos fotografías de los residentes, ya fueran actuales o de su juventud, en familia o en momentos especiales de su vida. Con esas imágenes tan significativas creamos puzzles personalizados que, durante la jornada, los propios residentes montaron junto a sus familiares. Piezas llenas de historia y emoción, en una actividad que despertó sonrisas, anécdotas y mucha ternura. Durante la semana previa, los residentes participaron activamente en la preparación del evento, pintando estrellas que después colocamos en un gran cerebro decorativo, símbolo de la memoria y del afecto que permanece. La experiencia del



Nuestros residentes con su mural para el Día Mundial del Alzheimer.

puzzle fue todo un éxito, con una gran participación tanto de familias como de residentes. Sin duda, fue una jornada entrañable con la que cada pieza encajó a la perfección, recordándonos que los recuerdos son el lazo que más nos une.

# Fiestas de Azuqueca de Henares

**Las fiestas se viven con intensidad en nuestra localidad.**

El pasado mes de septiembre se celebraron en Azuqueca de Henares las fiestas en honor a la Virgen de La Soledad. Como cada año, las fiestas comienzan con el desfile de las carrozas, de gran interés turístico, y decidimos realizar una salida con nuestros residentes acompañados por trabajadoras de la residencia y voluntarios. Al verlas, nos quedamos maravillados con las diferentes temáticas de las carrozas y los disfraces a juego que llevaban los peñistas. Aprovechando la salida, decidimos ir a un bar de la zona para degustar unas raciones acompañadas con una bebida.



Listos para ver las carrozas.

**AGENDA****ACT. ORDINARIAS****Fisioterapia**

**Lunes a viernes:** Masoterapia, cinesiterapia, vendaje funcional y neuromuscular, termoterapia, crioterapia, electroterapia, estiramientos miotendinosos, tratamiento de puntos gatillo, reeducación de la marcha, fisioterapia respiratoria, fisioterapia neurológica, etc.

**Terapia ocupacional**

**Lunes a viernes:** Gerontogimnasia y psicomotricidad, estimulación cognitiva, estimulación sensorial, ludoterapia, laborterapia, terapia funcional y prevención de inmovilismo, taller de relajación, etc.

**Animación sociocultural**

Bingo, videofórum, etc.

**ACT. EXTRAORDINARIAS****Diciembre**

A lo largo del mes, mercadillo solidario navideño.  
04/12 Aniversario de La Alameda.  
06/12 Día de la Constitución.  
22/12 Día de la lotería.  
24/12 Nochebuena.  
25/12 Navidad.  
30/12 Preuvas.  
31/12 Nochevieja.

**Enero**

05/01 Cabalgata de Reyes.  
30/01 Día de la Paz.  
30/01 Cumpleaños del mes.

**Febrero**

12/02 Jueves lardero.  
13/02 Carnavales.  
14/02 San Valentín.  
18/02 Miércoles de ceniza.  
27/02 Cumpleaños del mes.

**SERVICIOS****Peluquería**

Miércoles de 10:00 a 19:00 h.

**Podología**

Una vez al mes.

**HOY COMEMOS** Encarnación Corral**Aletas rellenas****INGREDIENTES**

Huevos, aceitunas, ajo, bacon y filete de ternera.

**PREPARACIÓN**

Necesitaremos una tortilla francesa de 2 huevos, aceitunas, ajo en láminas y bacon ahumado que colocaremos sobre un filete de ternera y posteriormente lo enrollaremos y lo ataremos. A continuación, se sella la carne con un poco de aceite y la echaremos a cocer con vino blanco, cebolla picada, zanahoria y ajo. Sacamos la carne una vez cocinada y la partimos en láminas mientras el sofrito se pasa por la túrmix. Podemos acompañar con un puré de patatas casero hecho con mantequilla, leche y sal.

**CUMPLEAÑOS****Diciembre**

23/12 Carmen Carrero  
28/12 M<sup>a</sup> del Carmen Jiménez  
30/12 Ana Aznar  
31/12 M<sup>a</sup> Concepción López

**Enero**

01/01 Luis Ortega  
03/01 Julio Abad  
06/01 María Soledad Otero  
09/01 David Enrique León  
13/01 Dolores López  
13/01 Félix Molinero  
19/01 Carmen Camacho  
19/01 Teodora Vallejo  
21/01 Juan de la Cruz  
21/01 Domingo Gómez  
23/01 Fernanda Ayuso  
24/01 Faustino Sánchez  
28/01 Ramona Serrano  
29/01 Felisa Ruiz  
30/01 Manuela Guijarro

**Febrero**

02/02 Juan Antonio Jiménez  
03/02 Encarnación Corral  
17/02 M<sup>a</sup> del Carmen Navarro  
19/02 Rosario Aliaga  
22/02 Margarita Pastor  
23/02 Teresa Montalvo  
25/02 Julia Casas  
26/02 Severiano Blas

**SECRETOS DE MI TIERRA**

# Retiendas, al límite de la arquitectura negra de Guadalajara

Enclavado en la Sierra Norte de Guadalajara, el pueblo de Retiendas guarda un valioso patrimonio histórico y cultural que trasciende su reducido tamaño. Sus casas de piedra y pizarra, propias de la arquitectura negra, hablan de un pasado ligado a la tierra y a la montaña. El elemento más destacado de su entorno es el monasterio de Bonaval, fundado en el siglo XII por la Orden del Císter, del que aún se conservan muros y arcos que evocan la sobriedad medieval y el influjo monástico en la repoblación de estas tierras. Las ruinas, cubiertas de vegetación, se han convertido en símbolo de la memoria histórica de la comarca. En los alrededo-



Monasterio de Bonaval (Retiendas).

res abundan senderos que conectan con antiguos caminos trashumantes, utilizados durante siglos por pastores y comerciantes. Retiendas, pese a contar hoy con apenas unas decenas de vecinos, mantiene viva la esencia de un territorio que fue cruce de culturas y ejemplo de la adaptación humana al medio serrano, ofreciendo una visión única del pasado rural de Guadalajara.

**AYER Y HOY**

## Antes

Dicen que quien vive mucho, mucho tiene que contar, y ella es el mejor ejemplo. Ha vivido en muchos sitios, como Carabanchel, el barrio de Salamanca, Vallecas, Alicante y Azuqueca. Apasionada del aprendizaje, hizo cursos de modista y de tapicería, donde forjó grandes amistades. Trabajó en un laboratorio de medicina y, tras divorciarse, vivió una etapa muy bonita disfrutando de su libertad. Le encanta leer, ver series y recuerda con cariño cuando su hija ganó entradas para el circo en la radio.



## Después

**CARTA DE LA DIRECTORA**

Natividad Bernal Rodríguez



Estimados residentes, familiares y profesionales del centro:

Se acerca diciembre, un mes cargado de alegría y nostalgia, para pensar y reflexionar todo lo que hemos vivido a lo largo del año. En nuestra casa es una fecha especial, celebramos la Navidad y el aniversario del centro, fecha emotiva para toda la familia de La Alameda. Disfrutaremos de un mercadillo solidario, donde podréis comprar objetos navideños elaborados por nuestros residentes. Además, nuestras estancias estarán decoradas con ambiente típico navideño. Finalizaremos la programación navideña con nuestra maravillosa cabalgata de Reyes, a la que cada año se suman más familiares y trabajadores. Es un día de alegría, ilusión, donde todos nos volvemos niños. Comenzaremos 2026 con nuevas ilusiones, con una programación de actividades, como la celebración en enero del Día de la Paz. Pasaremos al mes de febrero el loco, el Día de los Enamorados y el Jueves Lardero, que cada año celebramos con nuestros residentes, con actividades lúdicas y gastronómicas. Una vez más quiero dar las gracias a todos los profesionales que forman la familia de La Alameda por su trabajo, esfuerzo y gran dedicación con nuestros mayores. Lo hacen durante todo el año, pero en estas fechas tan especiales se vuelcan aún más con nuestros residentes, ya que somos todos una gran familia.

**COSAS DE CASA**

# Mercadillo Cervantino

## Asistimos a esta tradicional celebración en Alcalá de Henares.

El pasado 10 de octubre, nuestros usuarios de centro de día y residentes tuvieron la oportunidad de salir a una excursión a Alcalá de Henares, con motivo del Mercadillo Cervantino típico de dicha localidad. Anduvimos por el centro histórico, donde había un ambiente muy animado con las calles decoradas, bandas de música, diversos puestos para comprar bisutería, artesanía o comida en los que algunos de nuestros residentes aprovecharon para comprar algún recuerdo significativo de la excursión. Asimismo, tuvimos la oportunidad de posar con arlequines y otros personajes como Don Quijote y Sancho Panza, que rondaban las calles de Alcalá. Tras pasear por las calles, aprovechamos la ocasión para sentarnos juntos en una terraza y comer tapas en un bar típico de la ciudad, disfrutando del ambiente festivo. Las calles estaban llenas, pero fue una experiencia muy enriquecedora. ¡Esperamos repetirla el año que viene!



Nuestros residentes con personajes típicos del mercadillo.

**QUIÉN ES QUIÉN**

## Jeanina-Mariana Burlacu, coordinadora de auxiliares

**“Me entrego al máximo en mi trabajo para que los residentes puedan disfrutar cómodamente”.**

**Edad:** 43 años.

**En La Alameda desde:** 2022.

**Lo mejor de La Alameda:** Su gente.

**Virtud:** Empática.

**Defecto:** Demasiado confiada.

**Aficiones:** Autocuidado y estética.

**Libro:** El código Da Vinci - Dan Brown

**Película:** Prefiero ver series como “The Boys”.

**Grupo de música:** Coldplay.

**Comida favorita:** Pollo tikka-masala.

**RECUERDOS**

## Faustino Sánchez y la vida en el pueblo

Desde muy joven estuve trabajando en el campo. Siempre que recuerdo mi pueblo, Navahermosa, situado en el sur de la provincia de Toledo, me viene a la cabeza el trabajo en el campo. El oficio más común era trabajar las mies, como el trigo o la cebada, y yo solía ayudar a mi tía en sus fincas a trillar el campo y a recoger aceitunas. Solía ir en invierno y en verano a las fiestas del pueblo. En ocasiones he vuelto para disfrutar de los paisajes rodeados de naturaleza, los cuales siempre me transmiten paz y tranquilidad.

## Abre sus puertas Amavir Albacete, la residencia número 48 de la compañía

El pasado 29 de octubre abrió sus puertas la residencia Amavir Albacete, de 181 plazas. Con esta nueva apertura, la compañía suma ya en Castilla-La Mancha siete residencias. A nivel nacional, el grupo gestiona un total de 48 centros residenciales y 41 centros de día en 8 comunidades autónomas (Madrid, Cataluña, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Navarra, Murcia, Canarias y Andalucía), con más de 8.000 plazas entre residenciales y de centro de día, y una plantilla de 5.000 trabajadores, siendo así uno de los operadores líderes del sector a nivel nacional. Amavir forma parte del grupo internacional Maisons de Famille, que opera en Francia, Alemania, Italia y España.



## Amavir, distinguida en los Premios Supercuidadores

Nuestros compañeros de Amavir Santa Cruz (Tenerife) han sido distinguidos con el primer accésit en los Premios Supercuidadores 2025, por su proyecto «Cuidar con propósito: integración, sostenibilidad y bienestar para una sociedad más justa». Amavir Santa Cruz optaba a estos premios con el propósito de visibilizar su modelo integral de cuidado centrado en las personas, la sostenibilidad y la ética. En su candidatura, se presentaba una estrategia transversal de Responsabilidad Social Corporativa, cuyo punto fuerte es el ser el primer centro sociosanitario a nivel nacional en convertirse en centro especial de empleo.



## Tres residentes y una profesional de Amavir, galardonadas en los Premios «Adopta un Abuelo»

Las residentes Toñi Alcázar (90 años), Alejandra Gómez (88) y Teresa Venegas (102) y la animadora sociocultural Marta Maceira, todas ellas de Amavir Coslada (Madrid), fueron premiadas en la cuarta edición de los premios de la ONG «Adopta un abuelo», por su colaboración con esta entidad, cuyo objetivo es unir generaciones en torno al voluntariado.



## Residencias de Amavir fomentan el ejercicio físico con competiciones deportivas

Amavir Alcorcón (Madrid) ha celebrado la quinta edición de su «Milla de Oro», que consiste en varias competiciones de carreras alrededor de la residencia en las que participan residentes, trabajadores y familiares en varias categorías. Por otro lado, Amavir Tejina (Tenerife) ha celebrado la primera edición de su «Prueba atlética intergeneracional» en colaboración con el IES Antonio González.



# La patronal AESTE presenta un estudio sobre las personas centenarias que viven en residencias

Destaca que el 41 % de ellas están cognitivamente bien o tienen un deterioro cognitivo leve.

La Asociación de Empresas de Servicios para la Dependencia (AESTE), a la que pertenece Amavir, ha presentado el informe “100 años de vida, 100 años de legado”, para el que se ha contado con la información de 1.146 personas centenarias que viven en las residencias asociadas, 116 de ellas en los centros Amavir.

Es una evidencia que cada vez hay más centenarios en nuestro país. Según el INE, en 2024 había 16.902 y hoy se estima que son unas 19.190, lo que supone un aumento del 76 % en la última década.

El estudio destaca que el 41 % de ellas están cognitivamente bien o tienen un deterioro cognitivo leve, lo que contradice la idea extendida de que llegar a los 100 años implica una pér-

dida severa de capacidades. Esto demuestra que “los cuidados continuados en residencias contribuyen a que estas personas centenarias estén bien cuidadas, se sigan manteniendo activas, relacionadas socialmente y con actividad física”. Un 86,3 % son mujeres y, en términos de autonomía, un 33,16 % tiene dependencia total, pero un 9,43 % conserva independencia completa. El estudio también refleja una diversidad de perfiles: el 20,2 % carece de estudios formales, el 58,37 % tiene estudios básicos y el 10,19 % estudios superiores. En cuanto a la participación en actividades, el 37,5 % se involucra en talleres, el 31,4 % en terapia ocupacional y el 31,5 % en fisioterapia. “Son cifras altas para este rango de edad y demuestran que las actividades son un eje fundamental incluso para las personas mayores de 100 años”.

## Mucho cuidado con las estafas por teléfono móvil

La Policía Nacional vuelve a insistir a las personas mayores que tengan mucha precaución ante los intentos de estafas a los que pueden verse expuestas a través de los teléfonos móviles, desgraciadamente cada vez más frecuentes. No se deben compartir datos personales ni facilitar los números de la tarjeta o de la cuenta bancaria.



## Participamos en una jornada de Cruz Roja sobre cualificación profesional

El Departamento de Recursos Humanos de Amavir ha participado en la jornada “El desafío de cualificar el sector sociosanitario”, organizada por Cruz Roja. En ella se abordaron cuestiones como la necesidad de mejorar la cualificación profesional, fomentar la empatía y el trabajo en equipo, y avanzar hacia modelos de atención más humanizados.



## Volvemos a colaborar con el programa “El Hormiguero”

Desde hace años, este programa de Antena 3, presentado por Pablo Motos, trata de ofrecer una imagen positiva de las personas mayores, para lo que suele pedir colaboración a nuestras residencias. En este caso, varios residentes de Amavir fueron invitados a poder “hablar” con sus “yo” del pasado, a través de la recreación de fotos antiguas suyas mediante inteligencia artificial.

## El presidente del Cabildo de Lanzarote visita la residencia Amavir Haría

El presidente del Cabildo de Lanzarote, Oswaldo Betancort, acompañado por el consejero de Bienes-tar Social del Cabildo, Marci Acuña, acudieron al centro para conocer el programa de cuidado de la salud mental y desarrollo emocional con apoyo ani-mal, a través de intervenciones asistidas con perros.

## Entrevista a nuestra residente Amparo Soto, que dio voz a Dorothy de “Las chicas de oro”

Se acaba de cumplir el 40 aniversario del estreno de la mítica serie de televisión “Las chicas de oro”. Por este motivo, el telediario de TVE se desplazó hasta nuestra residencia Amavir Alcalá para entre-vistar a Amparo Soto, actriz de doblaje, que vive en este centro y que fue la que prestó su voz a Do-rothy, una de las protagonistas de la serie.

## Encuestas de satisfacción a usuarios y familiares

Estas semanas se están cumplimentando las encuestas de satisfacción a las perso-nas mayores usuarias de las residencias y centros de día de Amavir y sus familiares. Estas encuestas son muy importan-tes para conocer la opinión acerca de los servicios que prestamos en los centros y detectar áreas de mejora. Animamos a todos a la máxima participación.